

Séance Bulgare

Objectifs : Force et explosivité

Ex 1 : développé couché

- .5 séries
- .3 reps lourdes + 6 reps légères
- .recup = 3'
- .charge : Lourd 85% RM / Leger 30%-50%
- . vitesse : rapide

Ex 2 : développé incliné + pompes

- .4 séries
- .Reps 6 incliné + 10 répétitions pompes
- .recup = 2'30''
- .charge = 70% à 80% et poids de corps

Ex 3 : écarté haltère poulie vis à vis

- .4 séries de 10 répétitions
- .recup = 2'
- .charge = 60 à 70%

Séance Bulgare 2

Objectifs : Force et explosivité

Ex 1 : squat

- .5 séries
- .3 reps lourdes + 6 reps légères
- .recup = 3'
- .charge : Lourd 85% RM / Leger 30%-50%
- . vitesse : rapide

Ex 2 : presse à cuisse + leg extension

- .4 séries
- .6reps + 10 répétitions
- .recup = 2'30''
- .charge = 70% à 80% et 50%

Ex 3 : leg curl ou soulevé de terre roumain

- .4 séries de 10 répétitions
- .recup = 2'
- .charge = 60 à 70%